



Schöpfen Sie Ihre Energie aus dem Vollem! Aus dem Vollen schöpfen

Nach dem gleichnamigen Buch, erschienen im VAK Verlag in Freiburg, beschreibt der Physiker Prof. Steven Rochlitz, Sedona (USA) in eindrucksvoller Weise, wie jedermann sein im Körper ruhendes Potential zur Leistungssteigerung und Verbesserung der Lebensqualität wecken kann. Sein Konzept der sogenannten Energiebalance verbessert z. B. die Ausdauer, die Beweglichkeit oder gibt einem einfach das Gefühl bis ins hohe Alter geistig gesund zu bleiben.

Prof. Steven Rochlitz hat in den letzten 20 Jahren, aufbauend auf den neuen Forschungsergebnissen der klinischen Ökologie (Umweltmedizin), der Angewandten Kinesiologie und der Orthomolekularen Medizin, seine spez. Methode, genannt HEBS (= Human Ecology Balancing Sciences) in den USA entwickelt. Ins Deutsche übersetzt bedeutet dieser Begriff: "Die Wissenschaft von der menschlichen Ökologie und Energiebalance."

Die HEBS Methode wird mit großem Erfolg eingesetzt z. B. im Bereich der Lernstörungen wie Dyslexien, bei Candida (Pilzüberwucherungen im Darm), Unverträglichkeitsreaktionen durch Chemikalien, Pollen u.v.m., Nahrungsmittelallergien, Umweltvergiftungen, Hyperaktivität bei

Kindern, Gewichtsproblemen, Suchtverhalten, den immer häufiger vorkommenden Parasitenbefall, Bakterien- u. Virenerkrankungen sowie bei chronischer Müdigkeit.

Die Grundbausteine des von Prof. Steven Rochlitz erarbeiteten Konzeptes sind im einzelnen:

1. Optimales funktionieren des Immunsystems und Grundregulation des Stoffwechsels
2. Beachten der Umweltfaktoren und der Ökologie (Elemente aus der klinische Ökologie)
3. Gesunde Ernährung und Lebensweise (Elemente aus der Ernährungswissenschaft)
4. Unterstützung durch Nahrungsmittelergänzungen (Elemente aus der Orthomolekularen Medizin)
5. Die kinesiologische Energiebalance mit spez. Gymnastikübungen zur Stabilisierung des positiven Zustandes (Elemente aus der Kinesiologie)

Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Der Begriff kommt aus dem griechischen und wird von dem Wort "kineses" = Bewegung abgeleitet.

Ziel der Kinesiologie ist, unter dem Gesichtspunkt einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen das Energiepotential im Körper zu erhöhen. Dabei muß man sich mit der Frage beschäftigen: "Wie kann der Streßpegel der jeweiligen Person



gesenkt werden?". Es ist bekannt, dass übermäßiger Streß negative Einflüsse auf den Menschen haben kann. Durch den sogenannten Muskeltest werden diese Streßfaktoren im Körper aufgedeckt. Mit den kinesiologischen Korrektur-techniken reduziert man ihn und erhöht somit das Energiepotential des Menschen.

So wird im Körper des Menschen ein Impuls zur Selbstheilung ausgelöst, ähnlich wie in der Homöopathie. Die Selbstheilung ist im Prinzip die wichtigste Form der Gesundheit. Die Kinesiologie gibt hierbei der Person nicht nur die Verantwortung für ihre eigene Gesundheit, sondern auch durch die Selbsterfahrung eine wiedergefundene Kompetenz durch die angewandten Techniken.

Das HEBS Konzept zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit beruht außerdem auf der Grundlage der klinischen Ökologie. Das heißt, jede Person sollte sein berufliches bzw. privates Umfeld in Hinblick auf mögliche schädlichen Umwelteinflüsse unter Augenschein nehmen. So wird z.B. darauf geachtet, ob die Wohnung oder die Arbeitsstelle mit schadstoffhaltigen Einrichtungsgegenständen, wie Möbel, Teppiche, Tapeten usw. bestückt ist, die nachweislich krankmachende Einflüsse auf den Menschen haben können. Oder der Mensch zeigt chemische Unverträglichkeitsreaktionen, die z. B. durch Farbstoffe in der Kleidung, durch Kosmetika oder Haus-haltsreiniger hervorgerufen werden.

Es ist noch viel zuwenig bekannt, dass man nicht immer die selben Produkte einer Firma kaufen soll. Angefangen bei der Zahnpasta, Körperspray, Seife, Parfüm, Kosmetik, Haarspray, bis hin zu Waschmitteln, Spülmitteln, Bodenreiniger usw. Werden diese Mittel zu lange benützt, kann es auf die Dauer zu allergischen Reaktionen des Körpers führen. Oft denkt man erst zu spät, oder gar nicht, an diese Auslöser.

Weitere Betrachtungspunkte in der Ökologie sind die Themen Elektrosmog, Geopathie (Erdstrahlung) und die Belastung durch Schwermetalle wie Aluminium, Quecksilber (Zahnamalgam), Nickel oder Cadmium. Menschen, denen keiner bisher richtig helfen konnte und die sich längere Zeit schon Unwohl fühlen, sollten an obige Punkte denken und sich bei einem Naturheilarzt untersuchen lassen. Nicht nur das immer noch umstrittene Zahnamalgam, sondern auch Schwermetallvergiftungen oder Strahlenbelastungen können bei einzelnen Menschen große Störungen in ihrem Wohlbefinden verursachen.

Natürlich wird bei HEBS auf eine gesunde Lebensweise und eine gesunde Ernährung geachtet. Nach dem Motto: "Ernährung ist das was Sie essen, Nährstoffe sind das, was Ihre Zellen wirklich erhalten", wird im HEBS Programm die Nährstoffversorgung überprüft, ob ein Defizit oder ein zuviel an Nährstoffen besteht.



Die Basis einer gesunden und aktiven Lebensweise ist eine ausgewogene Ernährung mit all den Substanzen, die der Körper braucht. Sie schützt nicht nur vor zahlreichen Erkrankungen, sondern macht auch widerstandsfähig gegenüber der wachsenden Umweltbelastung und dem zunehmenden Alltagsstress.

Doch wer sich heute bemüht, seine Ernährung gesund zu gestalten, der stößt auf fast unlösbare Probleme: Wie der Einsatz von Spritzmitteln und Kunstdünger, die auf allen Ebenen spürbare Belastung der Umwelt (Smog, Strahlung u.v.m.) sowie die lange Lagerung und oft unsachgemäße Weiterverarbeitung von Lebensmitteln, haben die Qualität unserer Nahrung deutlich verschlechtert.

Wußten Sie, daß in Obst und vielen Gemüsen (wie z.B. in den Tomaten, Karotten oder im Spinat) heute sich nur noch die Hälfte des Nährwertes befindet als noch vor 30 Jahren? Dies macht deutlich, daß wir zusätzlich zur Nahrung Vitamine und Mineralien einnehmen sollten, um genügend Nährstoffe aufzunehmen.

Das HEBS Konzept empfiehlt zur Unterstützung der Verdauung und der Stoffwechselfvorgänge die Kinesiologische Energiebalance und spez. Bewegungsübungen.

Die Energiebalance und die Bewegungen steigern das Wohlbefinden und die Lebensenergie. Ausreichende Bewegungen tragen entscheidend zur Gesundheit, zur Verbesserung der Psyche und unser ganzes Wohlbefinden bei. Die Zivilisationskrankheit Nr. 1 im 21. Jahrhundert wird der Bewegungsmangel der Bevölkerung sein.

Durch spez. Gymnastik werden z. B. Schlacken oder Körpergifte schneller ausgeschieden bzw. verarbeitet. Der Körper kann somit wieder sein volles Energiepotential erreichen. Am besten haben sich die Kinesiologischen Übungen aus dem HEBS Konzept, z.B. die Meridian Integration™, Herz Integration™ u. Meta Integration™, für ein eigenständiges Üben für Zuhause bewährt.

Die kinesiologischen Reflexzonen incl. der Energiebalance, der Muskeltest und die Integrationsübungen werden im 2-tägigen "HEBS Einführungsseminar" und im 1 Tagesseminar "Komplettes Integrationsseminar" von Alexander Reichl (HEBS-Instructor) gelehrt.

Nähere Informationen und Seminartermine können in der Krankengymnastik-Praxis Reichl, Neumarkt erfragt werden (09181/22166).